

旬のレシピ紹介

当院でお出ししているメニューです！

～さつまいものシナモン煮～



■材料（2人分）

さつまいも 100 g（中 1/2 本） りんご 15 g（中 1/10 個）

（★）砂糖 小さじ1強 シナモンパウダー 適量 水 40ml

■作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま輪切り又は半月切りにして水にさらし、茹でて火を通す。りんごは皮をむいて芯を取り、いちょう切りにする。
- ② ①と（★）を鍋に入れ、落とし蓋をして火にかける。
- ③ 汁気が少なくなるまで弱火で煮る。

栄養価（1人分）エネルギー75kcal たんぱく質0.4g 脂質0.1g 食塩相当量0.1g

さいたま市立病院 栄養科

旬の食べ物を美味しくいただく！

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

農林水産省 HP より

旬の食べ物
秋



きのこ類



くり



さつまいも



さんま